
Победитель III Национального конкурса печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№25 (209) 16 июля 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основано в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Тема номера

В марте 2009 года представители Всемирного банка выразили обеспокоенность тем, что сложная ситуация, сложившаяся сейчас в мировой экономике, может привести к увеличению материнской и младенческой смертности и росту насилия в отношении девочек и женщин. «Если не принять соответствующие меры, эти проблемы могут обратить вспять процесс расширения прав и возможностей женщин», – заявили они.

Чтобы привлечь внимание мировой общественности к больному «женскому» вопросу, Организация объединенных наций провела в этом году Всемирный день народонаселения, отмечаемый 11 июня, под темой «Экономический кризис: инвестиции в женщин – разумный выбор».

В ходе посвященной этому мероприятию пресс-конференции координатор программ Фонда ООН в области народонаселения Татьяна Гапличник рассказала белорусским журналистам о том, что исследования в области экономического благополучия полов показывают интересную, но очень несправедливую тенденцию: в то время, как рост валового внутреннего продукта приводит к одинаковому росту благосостояния мужчин и женщин, его снижение негативно отражается, в первую очередь, на положении женского населения. «Даже во времена экономического роста женщинам сложнее найти работу, чем мужчинам. Их пенсия, как правило, ниже, чем пенсия мужчин, они более уязвимы перед лицом бедности, – сказала она. – В периоды же финансовых катаклизмов традиционно «женские» должности более подвержены сокращению в рамках урезания бюджета, снижения спроса на продукцию и услуги, а также норм, обусловленных гендерными стереотипами. Согласно данным Международной организации труда, женщины зачастую рассматриваются в качестве своеобразного трудового резерва, который используют в периоды экономического подъема и избавляются в периоды спада. Женщины также составляют основную долю людей, получающих случайные и временные заработки. Также существует тенденция платить женщинам меньше, чем их коллегам-мужчинам, и кризис может еще сильнее увеличить этот разрыв».



Мировой экономический кризис ударит, в первую очередь, по женскому населению планеты и может привести к серьезным демографическим проблемам. К таким неутешительным выводам пришли эксперты Фонда ООН в области народонаселения, проанализировав тенденции, наблюдающиеся на мировом рынке труда.

Кто хозяин положения?

По словам экспертов ПРООН, все эти тенденции в той или иной степени, уже наблюдаются и в Беларуси, однако наиболее заметными они станут в следующем году, когда наша страна, вступившая в кризис с некоторым отставанием, ощутит его последствия в полной мере.

«Уже сейчас очевидно, что женщины оказались в связи с кризисом в менее выгодном положении, чем мужчины, – сообщила журналистам редактор проекта Mojazarplata.by, посвященного исследованию рынка труда, Анастасия Дудина. – Связано это, в первую очередь, с тем, что они больше заняты в наиболее подверженных влиянию кризиса отраслях. В самом уязвимом положении оказались в Беларуси женщины, работающие в легкой промышленности, розничной торговле и сфере услуг, поскольку их рабочие места подлежат сокращению в первую очередь».

Однако проблема заключается не только в этом, но и в традиционном представлении о важности мужского и женского труда. Мужчина в нашем обществе воспринимается как глава семьи, кормилец, призванный охотиться и приносить мясо к семейному очагу. Женщине же традиционно предписывается роль хранительницы этого очага. Тот факт, что приносимые ею к нему куски нередко равны добыче мужа и даже могут превышать ее, мало кто учитывает. Особенно – работодатель, который, по статистике, при необходимости сокращения числа сотрудников более склонен оставлять на работе мужчину с мотивировкой «ему

продолжение темы на стр.3

Банеоцин®

(бацитрацин+неомицин)



Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермии

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/99/06 от 31.01.2006г., № 7614/94/99/06 от 31.01.2006г.

Новости

В Беларуси алкоголь будут употреблять с 21 года

Минимально допустимый возраст, с которого в Беларуси можно будет покупать и употреблять алкоголь, с конца 2010 года планируется увеличить – с 18 лет до 21 года. Об этом сообщил главный нарколог Министерства здравоохранения Алексей Александров на пресс-конференции в Минске, пишет БелаПАН.

По его словам, эта мера предусмотрена государственной программой национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2006-2010 годы и направлена на защиту молодежи. Так, по словам Александрова, сейчас всего 59 подростков до 18 лет находятся под наблюдением наркологов в связи с алкогольной зависимостью, тогда как в возрастной группе от 18 до 21 года этот показатель в 20 раз выше. На протяжении последних лет ни один ребенок до 18 лет не погиб от отравления алкоголем, тогда как в возрастной группе от 18 до 21 года такие случаи регистрируются.

По мнению главного нарколога, многие молодые люди не умеют контролировать количество потребляемого алкоголя, что часто приводит к летальным случаям. Кроме того, увеличение минимально допустимого возраста продажи алкоголя призвано снизить число преступлений, совершаемых молодыми людьми в состоянии алкогольного опьянения.

По данным исследований, зависимость от алкоголя имеют около 4% населения Беларуси, примерно 2% женщин и 6% мужчин. На 1 июля 2009 года под наблюдением наркологов находилось более 181 тысячи зависимых от алкоголя пациентов. Более четверти из них – в возрасте до 30 лет.

Как отметил Александров, алкогольная зависимость больше распространена в сельских регионах. У сельчан заболевание выявляется примерно в два раза чаще, чем у горожан. В структуре продажи спиртных напитков 50% составляет водка, около 30% – вино, около 20% – пиво.

Эксперты опасаются серьезного сокращения расходов на борьбу со СПИДом

Нынешние финансово-экономические потрясения могут обернуться трагедией для почти 4 млн. человек, живущих с ВИЧ и получающих лечение, и лишить надежды 7 миллионов, которые нуждаются в лечении, но все еще не имеют к нему доступа.

Эксперты ООН и Всемирного банка напоминают главам государств и правительств о важном уроке, полученном во время предыдущих кризисов, который заключается в том, что сокращение расходов на основные программы социального развития имеет долгосрочные отрицательные последствия. Сокращение расходов на борьбу с ВИЧ сегодня потребует применения дорогостоящих компенсационных мер завтра.

Как сообщает Центр новостей ООН, свои выводы и предостережения эксперты Всемирного банка и ЮНЭЙДС подготовили на основе опросов, проведенных в 71 стране, где живут 75% всех ВИЧ-инфицированных.

Благодаря приему назначенных препаратов, люди, живущие с ВИЧ, могут вести нормальную и продуктивную жизнь. Однако если препараты принимаются с перерывами, например, вследствие сокращения финансирования программ лечения в связи с ВИЧ, процесс подавления вируса прекращается и возникают опасные для жизни условия, развивается устойчивость к лекарственным препаратам и увеличивается вероятность передачи ВИЧ, сообщает remedium.ru.

Дневной центр Красного Креста для детей-инвалидов открылся в Гродно

Центр будет выполнять разные функции. В нем разместится отделение дневного пребывания детей с ограниченными возможностями. Кроме того, на базе центра планируется создать родительский клуб, развить другие инициативы. Будет действовать мобильная бригада мультидисциплинарной помощи семьям, воспитывающим детей-инвалидов.

Предполагается оказывать также комплексную медико-социальную, психологическую и духовную помощь уходящим детям и их семьям. К участию в проекте будут привлечены священники ведущих религиозных конфессий, сообщает БЕЛТА.

Донорскую, организационную и методическую помощь в создании Центра Гродненской областной организации БОКК оказали Австрийский и Словацкий Красный Крест. Их делегации во главе с руководителем международного отдела Австрийского КК Максом Сантнером и координатором аналогичного отдела Словацкого КК Сильвией Костельна приняли участие в торжественном открытии центра. Помещения для центра выделил гродненский горисполком, посильную помощь оказали предприятия и организации города.

Как рассказал программный сотрудник по Европе Австрийского Красного Креста Эдуард Трампуш, гродненский центр – пилотный проект КК в Беларуси. В Словакии таких центров много, их сотрудники работают с детьми-инвалидами по различным методикам: терапии Монтессори, дог-терапии, иппотерапии, арт-терапии и другим. По его словам, самая важная задача таких центров – психологическая разгрузка семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями.

Как сообщила председатель Гродненского областного отделения ОО «Белорусское общество Красного Креста» Романия Скоморошко, на реализацию проекта предусмотрено более 100 тыс. евро, он рассчитан на два года.

Контроль за содержанием антибиотиков в российских сырах будет ужесточен

Об этом заявил на пресс-конференции в Минске министр сельского хозяйства и продовольствия Беларуси Семен Шапиро, сообщает БЕЛТА.

Министр рассказал, что в Беларуси установлен уникальный прибор высокой чувствительности, который позволят проводить более точные анализы и исследования содержания остаточных антибиотиков в сырах и молочной продукции. «С его помощью мы проверим уровень содержания остаточных антибиотиков в продукции как российских, так и европейских производителей», – сказал он.

С. Шапиро отметил, что совсем недавно Россельхознадзор ограничил поставки в Россию сыров 11 белорусских заводов из-за наличия антибиотиков. «1 июля я встретился с министром сельского хозяйства России и мы вместе попытались разобраться в ситуации, – рассказал он. – Получается, что мы договорились не поставлять в Россию сухое молоко, но зато увеличить экспорт сыров, и вдруг наши предприятия-поставщики этой продукции закрывают. Как расценивать такие действия?». Российская сторона пошла Беларуси навстречу и возобновила работу заводов, в течение месяца предприятия должны устранить все проблемные вопросы по наличию в их продукции следов антибиотиков.

С. Шапиро особо подчеркнул, что в случае обнаружения в российских сырах незначительного количества остаточных антибиотиков Беларусь не будет закрывать свой рынок для российских производителей. «Мы всего лишь хотим показать, что в продукции российских коллег также могут быть следы антибиотиков и что их количество нужно снижать», – добавил министр.

29.09-2.10/2009
17-я международная специализированная выставка
МЕДИЦИНА
Медицинская техника, оборудование
Лабораторное оборудование
Оптика
Фармакология
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
Организатор:
МинскЭкспо
Тел: (+375 17) 226 98 88
Факс: (+375 17) 226 91 92
e-mail: tatiana@telecom.by
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
Целитель
Профессиональные Издания
Рецепт
www OPEN BY интернет портал
Медицинская панорама
Современная стоматология
Кардиология
Здоровая газета

Новый стандарт на масло из коровьего молока введен в Беларуси

В Беларуси с 1 июля введен в действие государственный национальный стандарт СТБ 1890-2008 «Масло из коровьего молока. Общие технические условия». Об этом сообщила начальник отдела стандартизации и нормирования Института мясо-молочной промышленности Научно-практического центра по продовольствию НАН Беларуси Алла Ахраменко.

Ранее действовал ГОСТ 37-91 «Масло коровье», который не в полной мере отвечал современным требованиям. Новый стандарт предусматривает содержание жира в продукте от 50% до 85% и включает в этот предел традиционные виды масла, которые привычны для нашего потребителя, такие как «Любительское» – 78% жира, «Крестьянское» – 72,5%, «Бутербродное» – 61,5% и топленое масло – 99%.

Сливочное масло подразделяется на сладкосливочное и кислосливочное, которое в свою очередь разделяется на соленое и несоленое. В ГОСТе 37-91 было ограничено конкретное количество видов масла.

В соответствии с современными региональными и европейскими стандартами повышены требования к качеству сливочного масла с массовой долей жира 80% и выше, что в свою очередь влечет повышенные критерии к исходному сырью: молоко коровье должно быть не ниже первого сорта. Для исключения деформации потребительской тары в торговле предусмотрено строгое соблюдение температуры при выпуске масла с предприятия. Температура при этом не должна быть выше 4 градусов для всех видов тары. ГОСТ 37-91 предусматривал не выше 10 градусов в транспортной таре и не выше 5 градусов в потребительской.

В новом стандарте усилен контроль масла по микробиологическим показателям, что свидетельствует о качестве и хранимости (Staphylococcus aureus и Listeria monocytogenes).

Введены также новые показатели – контроль жировой фазы сливочного масла, кислотность, термоустойчивость.

В новом стандарте ужесточена балльная система отнесения масла из коровьего молока к высшему и первому сорту. Второго сорта не предусмотрено. Сливочное масло с добавлением растительных жиров классифицируют теперь как спред.

С введением в действие СТБ 1890-2008 с 1 июля 2009 года потребителю должна предоставляться достоверная информация на потребительской упаковке, на которой проставляется три даты: изготовления, упаковывания (для масла, если дата изготовления не совпадает с датой упаковывания или упаковывание производит другое предприятие или индивидуальный предприниматель) и срок годности. Эти три даты говорят о достоверной информации о продукте.

Новый стандарт предусматривает также три режима хранения масла, которые распространяются как на изготовителей, так и на торговлю. На упаковке будет информация о сроке хранения при соответствующих температурных режимах, сообщает БЕЛТА.

Тема номера

Кто хозяин положения?

начало темы на стр.1

нужнее». При этом забывают, что женщина, как правило, отдает семье и детям всю свою «добычу» целиком, в то время как мужчины склонны припрятывать лакомые куски добытых «мамонтов» для личных целей.

«Поскольку зарплата женщины часто оказывается существенной частью семейного бюджета, необходимой для полноценной жизни, женщины нередко соглашаются на более низкую оплату труда, чтобы сохранить работу», – сказала Анастасия Дудина.

Еще одним способом оставить за собой рабочее место, к которому все чаще прибегают белорусские женщины, становится рождение ребенка и получение отпуска по уходу за ним. Решение уйти в «декрет» становится для многих женщин более привлекательным в случаях, когда происходит сокращение заработной платы, и получаемая ими сумма становится сопоставимой с размером пособия по уходу за ребенком», – считает Татьяна Гапличник. В то же время, она отмечает наличие в Беларуси другой тенденции, когда (из-за ухудшения экономической ситуации) женщины все чаще принимают решение отложить рождение ребенка на более поздний срок, а в случае незапланированной беременности охотней идут на ее прерывание. «Какая из этих тенденций окажется сильнее и больше повлияет на демографическую ситуацию в Беларуси, сказать пока сложно», – говорит эксперт.



Вопрос по теме

Кризис кризисом вышибается,

или Поможет ли экономический кризис решить демографическую проблему?

Учитывая, что последствия экономического кризиса в нашей стране становятся все более очевидными, выгодно ли сегодня белорусским женщинам уходить в отпуск по уходу за ребенком? Или им, наоборот, придется откладывать рождение малыша, направляя все силы на поддержание материального благополучия семьи? С такими вопросами корреспондент ЗГ решил обратиться не только к женщинам, но и к мужчинам.



Николай Алексеевич, 46 лет, начальник отдела:

– На нашем предприятии действительно происходят сейчас очень неприятные с экономической точки зрения вещи – урезание зарплат, отмена премий. Пока еще не было увольнений, но разговоры о необходимости сокращения количества рабочих мест ведутся. В моем отделе работают преимущественно женщины, причем молодые. И из услышанных мной обрывков их разговоров я понял, что некоторые из них действительно вполне серьезно рассматривают возможность убежать от возможных проблем «в декрет». Конечно же, для них это сейчас очень выгодный вариант – рабочее место тогда в любом случае останется за ними, и через три года им не нужно будет беспокоиться о поиске работы. Это тем более актуально, чем менее значимую должность, без которой легче всего обойтись, занимает женщина. Надеюсь, только, что не все желающие успеют «подготовиться» к тому времени, как пройдут сокращения. Потому что если для страны в целом такая «мода», может быть, и хороша с точки зрения улучшения демографической ситуации, то для предприятия она очень неприятна. Ведь все эти женщины повиснут на нас на три года, фактически, мертвым грузом.

Татьяна, 24 года, офис-менеджер:

– Я, конечно, не стала бы характеризовать ситуацию словом «выгодно», поскольку речь идет, скорее, не о материальной составляющей. Но обстоятельства сейчас действительно способствуют тому, чтобы женщины рожали детей и выходили в долгосрочный отпуск. Сама я такого варианта пока не рассматриваю, но это связано только с неопределенной ситуацией в личной жизни. Будь у меня муж, наверное, ушла бы в декрет. Потому что перспективы карьерного роста, бывшие еще настолько радужными в середине прошлого года, пока отодвигаются – как раз, по моим оценкам, на эти самые два-три года.

Артем, 28 лет, программист:

– По-моему, это вообще очень глупая постановка вопроса. У нас ведь не Канада и не Швейцария, чтобы можно было всерьез рассматривать пособие по уходу за ребенком как источник существования. Того, например, что получает моя жена на младшего ребенка, хватает только на покупку пары игрушек старшему. Это совершенно символическая сумма, которая на семейный бюджет никак не влияет. В случае рождения ребенка и выхода жены в отпуск по уходу за ним, у нас вся экономическая нагрузка ложится на плечи мужа. Только от того, насколько хорошо он способен обеспечить семью, и зависит, выгодно или не совсем выгодно женщине выходить в декрет. Так было и до кризиса, так что на положение женщин он особого влияния не оказал. Хотя, с другой стороны, из-за кризиса становится меньше мужчин с устойчивым материальным положением.

Лариса, 31 год, заместитель директора:

– Что значит – выгодно? Как будто женщина уходит в отпуск и получает золотые горы. А содержать ребенка и жить сама она на что будет? Кризис, между прочим, у нас сопровождается сильным подорожанием продуктов питания. А они маленькому ребенку нужны, причем хорошего качества. А одежда? А медицинские услуги? В сложившейся ситуации многие мои знакомые, наоборот, досрочно выходят из отпуска или, оставаясь в нем, ищут возможность дополнительного заработка.

Андрей, 22 года, молодой специалист:

– Многие девушки с моего курса, закончившие в этом году университет, собираются родить ребенка, чтобы не отрабатывать распределение. Думаю, женщины, попавшие в сложную ситуацию на работе, также не преминут воспользоваться этим шансом. Не то чтобы они были настолько уж циничными, просто сейчас принято просчитывать все варианты и выбирать лучший. Ведь ребенка заводить все равно нужно. При этом ты на долгое время выпадаешь из рабочей жизни. Так почему бы не использовать для этого самый неблагоприятный с рабочей точки зрения период, например, тот же кризис?

Марина Сергеевна, 53 года, кладовщик:

– Мой отец вернулся с войны без одной ноги и с совершенно разбитым здоровьем, потом долго болел туберкулезом. Мать очень долго его выхаживала, старалась обеспечить питанием получше. А это было не так-то просто – времена были послевоенные, довольно тяжелые. Но мать работала за двоих и не жаловалась. При этом она родила еще четверых детей, и они с отцом смогли вывести их в люди. Ей, как и большинству женщин в то время, даже не пришло бы в голову задаваться вопросом, выгодно или невыгодно заводить ребенка. Потому что однозначно было тяжело, никакой современный экономический кризис с этим не сравнится. Да если бы тогда люди вместо того, чтобы детей рожать, стали подсчитывать со счетами расходы и доходы, у нас полстраны бы сейчас просто не существовало. Так и будет через двадцать лет, если молодые не перестанут выбирать между своими удовольствиями и ребенком.

Степан, 32 года, менеджер:

– Конечно, если есть возможность достойно избавиться от проблем, почему бы ею и не воспользоваться? Тут такое творится – я бы и сам в декрет ушел, если б можно было.

Еще до кризиса Международная конфедерация профсоюзов провела исследование разницы в зарплатах между мужчинами и женщинами в 20 странах на основании данных, полученных фондом WageIndicator в 2007 и трех первых кварталах 2008 года. Данные собраны путем он-лайн анкетирования. Размер выборки – 300 000 уникальных анкет.

Основные выводы, опубликованные в отчете «Гендерное (не) равенство на рынке труда: обзор глобальных тенденций и развития» (март 2009) таковы:

- Средняя разница в зарплате между мужчинами и женщинами в 20-ти странах мира составила 22,4%. Максимальная разница (38,5%) наблюдается в Бразилии, минимальная – в Парагвае (11,1%). В России разница в зарплатах меньше общемировой и составляет 13,8%.
- В большинстве стран гендерная разница в зарплатах увеличивается с возрастом. Тем не менее, в некоторых странах, в числе которых Дания, Индия и Россия, с возрастом разница в зарплатах между мужчинами и женщинами уменьшается.

Страна	Разница в зарплатах (%)	Страна	Разница в зарплатах (%)
Аргентина	29,0	Мексика	36,1
Бразилия	38,5	Голландия	17,7
Чили	17,0	Парагвай	11,1
Дания	12,1	Польша	22,1
Финляндия	19,6	Россия	13,8
Германия	20,4	Южная Африка	33,5
Венгрия	18,3	Испания	23,0
Индия	29,4	Швеция	12,5
Италия	17,3	Великобритания	19,8
Южная Корея	24,0	США	31,8

Данные обработаны исследовательской компанией Incomes Data Services (IDS) по заказу МКП. Полная версия отчета размещена на сайте www.wageindicator.org

В Беларуси фонд WageIndicator проводит он-лайн анкетирование на сайте **Mojazarplata.by**. Заполните анкету – и в новых отчетах появятся данные по Беларуси.

А как у них?

Здравоохранение и фармация Польши

Часть 4

Начало в №22.



Контроль за деятельностью аптек

В Польше органом государственного контроля и надзора за производством и сбытом ЛС и изделий медицинского назначения, а также фармацевтической продукции, используемой в ветеринарии, является фармацевтическая инспекция. В ее компетенцию входит: выдача лицензий на производство ЛС, их оптовую и розничную реализацию; принятие решений о приостановке или запрете производства или обращения некачественных и незарегистрированных ЛС; контроль за соблюдением условий транспортировки и хранения ЛС и изделий медицинского назначения; проверка соблюдения надлежащих правил маркировки и рекламы ЛС и изделий медицинского назначения; контроль за оборотом наркотических, психотропных и сильнодействующих ЛС; текущее инспектирование аптек и других организаций, занимающихся розничной и оптовой торговлей фармацевтической продукции.

Фармацевтическую инспекцию возглавляет главный фармацевтический инспектор, которого назначает Кабинет Министров по рекомендации Министра здравоохранения. Главный фармацевтический инспектор организует и контролирует работу подведомственных структур: департамента по надзору, департамента инспекции по производству, организационно–юридического департамента, административно–бюджетного бюро. Фармацевтическим инспектором может быть магистр фармации с 5–летним стажем работы, прошедший обучение в Фармацевтической инспекции. Инспекторами по делам производства могут быть лица со специальным образованием (фармация, химия, биотехнология, микробиология, фармацевтическая технология) и с 5–летним стажем.

Главной фармацевтической инспекции подчиняются воеводские фармацевтические инспекции. Воеводского фармацевтического инспектора назначает воевода по предложению главного фармацевтического инспектора. В состав воеводских инспекций обязательно входит лаборатория по анализу качества ЛС. Инспекции и лаборатории финансируются из бюджета. Средства, полученные за проведение анализов, могут использоваться на закупку аппаратуры, реактивов, премирование сотрудников.

Кроме функций, предусмотренных законом, фармацевтический инспектор в воеводствах контролирует финансовые взаимоотношения между аптеками и страховыми медицинскими фондами по отпуску лекарств по льготным рецептам, проверяет порядок их отпуска по рецептам врача.

Фармацевтический рынок

С начала 90–х годов фармацевтический рынок Польши является одним из наиболее динамично развивающихся. Если в 2001 г. емкость фармацевтического рынка Польши составляла 2,85 млрд. долл. США, то в 2006 г. этот показатель почти удвоился и составил около 5 млрд. долл. США. В 2001 г. объем импорта фармацевтической продукции значительно превысил экспорт и составил 1825,4 млн. долл. США (годовой прирост на 19,1%). Доля импортных ЛС на польском рынке значительна: если в конце 80–х годов объем проданных импортных лекарственных средств составлял 10%, то в начале 90–х – около 40%, а в 2001г. – 68%. В количественном выражении это соответствует 33% (ЛС собственного производства гораздо дешевле, чем зарубежные). Именно польские лекарственные средства, в том числе генерические, составляют сейчас наиболее прогрессирующий сегмент фармацевтического рынка Польши.

Чтобы по–прежнему оставаться конкурентоспособными, иностранные производители вынуждены снижать цены на свою продукцию в 2 раза интенсивнее польских – только за первое полугодие 2006 г. средняя стоимость упаковки импортируемых препаратов снизилась на 13%, тогда как местным производителям удалось ограничить падение цен на уровне 5% по сравнению с предыдущим годом.

Все более перспективным становится рынок OTC (over–the counter) лекарственных средств, продаваемых без рецепта, и самых разнообразных продуктов нелекарственного ассортимента – диетических добавок, косметических, гомеопатических и фитотерапевтических средств, диагностических систем, перевязочных материалов, а также медицинского оборудования и продукции для ухода за полостью рта. Привлекательность этого сектора, в первую очередь, в его простоте продвижения на рынок.

Удельный вес объема продаж ЛС безрецептурного отпуска составил в 2006 г. 20%, ЛС по рецептам врача – 68%, госпитальных препаратов – 12%. Основным фактором влияния на уровень госпитального потребления ЛС оказался постоянный контроль государства за расходами на медицину. Вместе с тем государство финансирует в значительных объемах важные проекты – в 2006 г. выделено 800 млн. евро на реализацию Национальной программы по борьбе с раком.

Аналитики отмечают некоторую нестабильность польского фармацевтического рынка. По прогнозам компании «BMI» (подразделение «BMI Healthcare»), общие темпы годового прироста на период до 2011 г. сохранятся на уровне около 4,59%. Эксперты «BMI» провели корректировку долгосрочных политических и хозяйственных рисков для страны в сторону их повышения. Согласно оценкам, объемы прямых иностранных инвестиций (FDI) увеличились с 7,3 млрд. дол. США в 2005 г. до около $10 млрд. в 2006 г., помощь Евросоюза составила около 2% ВВП. Положительная динамика потребительских расходов, в свою очередь, основывается на росте занятости и низкой инфляции в стране.

В июле 2007 г. в Польше средний товарооборот одной аптеки составил 34 тыс. евро.

При этом общий объем аптечных продаж на фармацевтическом рынке Польши в июле 2007 г. составил 453 млн. евро, увеличившись на 8,5% по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года. Такое увеличение эксперты связывают со вступившим в силу новым списком возмещаемых лекарственных средств.

В среднем в июле 2007 г. одна аптека реализовала рецептурных ЛС на сумму 16,4 тыс. евро, что на 1,2% больше, чем в аналогичный период 2006 г. Причем такое увеличение отмечается впервые, начиная с июля 2006 г. Объемы продажи рецептурных ЛС, стоимость которых подлежит компенсации, в среднем в одной аптеке достигли отметки 6,8 тыс. евро, увеличившись на 2% по сравнению с июлем 2006 г.

Продажи безрецептурных ЛС продемонстрировали наибольший прирост в этот период – на 13,2%, составив 11,2 тыс. евро в среднем на одну аптеку.

На польском рынке активно происходят процессы консолидации: малые фирмы сливаются, образуются крупные, которые имеют больше возможностей для завоевания рынков.

До конца 80–х годов оптовый и розничный рынок ЛС в Польше был монополизирован 17 государственными предприятиями группы «CEFARM».

На сегодняшний день в стране работает около 400 частных оптовых компаний, в основном это небольшие фирмы регионального или местного масштаба. Однако есть крупные коммерческие предприятия, которые путем слияний и поглощения более мелких фирм создали основу национальных дистрибьюторских структур. К ним относятся: Polska Grupa Farmaceutyczna S.A. (PGF), Farmacol S.A., Prosper S.A., ORFE S.A.

Эти фирмы входят в группу лидеров и выступают инициаторами приватизации предприятий группы «Cefarm». Усиливается также конкуренция среди оптовых компаний, в частности количество оптовых складов увеличивается быстрее, чем число розничных аптечных точек. Польша входит в группу европейских стран с наибольшим количеством оптовых складов по сравнению как с количеством поставщиков, так и розничных аптечных учреждений.

Валентина КУГАЧ,
Елена ТАРАСОВА,
ВГМУ

Скажите, Доктор…

«Совсем недавно в нашей семье произошло чудо – у нас родился ребенок. Появляется много вопросов, в том числе и в стоматологии. Нужно ли чистить первый зуб? Насколько оправдана традиция дарить новорожденному серебряную ложку «на зубок»? В каком возрасте посоветуете использовать пасту?

***Светлана, г. Могилев*»**

На вопросы нашей читательницы отвечает врач-валеолог 2-й детской поликлиники г.Минска Антонина ВОРОНЬКО.

С 2,5 лет для облегчения процедуры чистки зубов шведы рекомендуют чистить зубы с пастой на диванчике. Головка ребенка лежит на бедре матери. Движения щетки выметающие. Особое внимание следует уделять самым крупным – жевательным зубам: на них ложится основная нагрузка при приеме пищи.

С 6-ти лет у детей происходит замена молочных зубов постоянными. В это время формируется постоянный прикус. Состав питания ребенка должен обеспечить поступление в организм всех необходимых компонентов для роста и развития зубочелюстной системы: витаминов, минеральных солей, белков. Нужно следить за правильным жеванием, чтобы равномерно развивались мышцы челюсти. Обучать ребенка гигиеническому уходу за полостью рта. Кариес приводит к разрушению твердых тканей зубов. Если высокая активность кариеса, значит за год может появиться много кариозных полостей, которые быстро увеличиваются в размерах и (если вовремя не вылечить зуб) она быстро распространяется в глубь его. В зубном налете размножаются микробы, разрушающие зубы.

Чистка зубов:

1. Зубы чистят 2 раза в день – утром и вечером, желательно после завтрака и ужина. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот водой. Если ребенок посещает детский сад, то в будние дни зубы чистят до завтрака.
2. Чистка зубов осуществляется следующим образом: вначале зубную пасту при помощи зубной щетки распределяют по всем зубам, далее очищают наружные (щечные поверхности зубов) при сомкнутых челюстях, круговыми движениями щетки. Внутренние поверхности очищают «подметающими» движениями. Жевательные поверхности очищают возвратно- поступательными движениями. На каждые 2 зуба по 10 движений зубной щетки со всех сторон.
3. Продолжительность чистки зубов 3-5 минут. Промежутки между зубами можно дополнительно очищать с помощью зубочисток или зубных нитей (флоссов) для взрослых.

Необходимо ограничивать потребление сахара. Покупайте ребенку напитки, не содержащие сахара. Не забывайте 2 раза в год показывать вашего малыша стоматологу.

Кстати, дарить ребенку серебряную ложечку – очень мудрая традиция. Ионы серебра обеззараживают водичку и полость рта младенца.

Тест-шутка

Во власти заблуждений о «правильной» и не очень пище находятся даже опытные худеющие. Что уж говорить о новичках, только-только ступивших на похудательный путь! Наш шуточный тест поможет проверить ваши знания.

А правильно ли вы худеете?

Ошибка повара

На работе Ирина питается в столовой. Однажды повар, готовя лазанью, добавил в блюдо двойное количество сливок и сыра, и стандартная порция получилась очень жирной – наполовину калорийнее обычного (1000 ккал вместо 500). Не зная об ошибке повара, Ирина, как всегда, покупает лазанью. Сколько она успеет съесть, пока не почувствует, что сыта?

а) Половину порции – по калорийности столько же, сколько и раньше (500 ккал).

б) Порцию обычного размера (1000 ккал).

в) Порцию значительно больше обычной (1500 ккал).

Правильный ответ: «б».

Ирина съест стандартную порцию лазаньи, получив по вине повара в два раза больше энергии. Мы привыкаем к определенному размеру и весу порций, а потому, садясь на диету, болезненно относимся к их «урезанию». Ешьте столько же, сколько и раньше, но пусть ваша пища будет менее калорийной. Добавляйте меньше жира при приготовлении и «разбавляйте» еду овощами.

Такие тяжелые кости

Маша и Даша сестры. Они одинакового роста, но Маша весит на 20 кг больше. Сестрички думают, что это связано, в частности, с тем, что у Маши «широкая» кость. Сколько килограммов может «прибавить» такое телосложение?

а) 2 кг.

б) 7 кг.

в) 12,5 кг.

Правильный ответ: «а».

Наш скелет весит 4-6 кг. И разница между «тонкой» и «широкой» костью составляет всего 2 кг. Кости больных остеопорозом – самые легкие. Но даже по сравнению с ними скелет здорового человека тяжелее лишь на 3-4 кг.

Загадка супницы

В семье Ивановых и Петровых, живущих по соседству, варят рассольник в большой пятилитровой кастрюле. Но если Ивановы подают суп в трехлитровой фарфоровой супнице, то Петровы ставят на стол всю кастрюлю целиком. В какой семье за раз съедают больше супа? (И там, и там четыре члена семьи, из них двое детей-подростков.)

а) В семье Ивановых.

б) Одинаковое количество.

в) В семье Петровых.

Правильный ответ: «в».

В многочисленных исследованиях установлено, чем больше посуда, тем больше мы съедаем. Поэтому худеющим имеет смысл хотя бы первое время питаться из маленьких тарелок.

Наше замечание по поводу детей-подростков также не было случайным. Только для малышей до 5 лет размер посуды не имеет значения. Они никогда не едят больше своей нормы.

Два способа похудеть

Подружки Света и Лиза решили сбросить вес. Светлана уменьшила размер порций и начала есть менее жирную пищу. Лиза же добавила в рацион овощи и фрукты и стала чаще есть супы. Маложирного питания она тоже придерживается. Кто за полгода сбросит большее количество килограммов?

а) Света.

б) Лиза.

в) Обе похудеют одинаково.

Правильный ответ: «б».

Наш пример основан на результатах недавнего научного эксперимента. Худеющих разделили на две группы. В одной испытуемые уменьшили порции и придерживались маложирного питания. В другой размер порций остался прежним, но в рационе стало больше овощей, фруктов и супов. Кроме того, они также уменьшили количество жира в пище. Через полгода выяснилось, что участники из второй группы похудели на 2 кг больше. Похоже, старое похудательное правило «меньше ешь, больше двигайся» давно пора изменить в «больше двигайся, больше ешь низкокалорийных продуктов».

Калории в огне

Наташа страдает от избыточного веса. Если бы она ежедневно проводила на ногах на 2 часа больше, сколько калорий могла бы дополнительно сжечь?

а) 100 ккал.

б) 350 ккал.

в) Нисколько.

Правильный ответ: «б».

Результат эксперимента, в котором приняли участие 20 человек, у половины из которых был избыточный вес, показал: полные люди действительно меньше двигаются. Они сидят на месте примерно на 2 часа в день больше тех, у кого нет лишних килограммов. Ученые посчитали, что если бы толстяки и толстушки эти два часа проводили на ногах, они могли бы расходовать на 350 ккал больше. Откуда такая большая цифра? Человек, который не сидит на месте, скорее всего, что-то предпринимает, чем-то занимается и таким образом сжигает изрядное количество калорий. Это еще один аргумент в пользу ежедневных шагов – до дальнего магазина, метро, беготни по хозяйству и т. д.

Модельный размер

Рита – стройная молодая девушка. При росте 164 см весит 54 кг. Сколько она еще может набрать килограммов, оставаясь при этом в пределах нормального ИМТ (индекса массы тела)?

а) 5 кг

б) 8 кг

в) 13 кг

Правильный ответ: «в».

При росте 164 см нормальным считается вес от 54 кг до 67 кг (ИМТ рассчитывается по формуле вес (кг)/рост2(м). Таким образом, «идеального» веса не существует, и каждый человек волен сам выбрать тот, в котором ему комфортно.

Идеальный обед

Петр следит за своим весом. Но он бизнесмен, и ему часто приходится обедать и ужинать в ресторанах. Помогите нашему герою выбрать блюдо, с которого, на ваш взгляд, правильно начать обед.

а) Куриный суп с рисом.

б) Курица с рисом.

в) Большой стакан воды.

Правильный ответ: «а».

Выпитый до еды стакан воды не способен заглушить аппетит: вода очень быстро «проскакивает». А суп, напротив, великолепно насыщает. Это еще раз доказало недавнее исследование. В качестве закуски группе худеющих в первый день был предложен стакан воды, во второй – порция курицы с рисом и в третий – куриный суп с рисом. Выяснилось, что именно после супа испытуемые съедали меньшую порцию основного блюда. В третий день их обед был самым легким.

Эксперимент с чипсами

В понедельник Саша съела большой пакет чипсов, а во вторник – маленький. Через 3 часа после перекуса девочка садилась обедать. В какой день ее обед был легче?

а) И в понедельник, и во вторник порции были одинаковыми.

б) После маленького пакета чипсов обед Саши был плотнее.

в) После большого пакета чипсов девочка вообще не хотела есть.

Правильный ответ: «а».

Провели эксперимент, во время которого подросткам давали большие и маленькие пакеты чипсов. Дети могли есть столько, сколько хотели. Выяснилось, что из больших пакетов тинейджеры съедали больше. Кроме того, во время обеда, чтобы насытиться, им требовались одинаковые порции еды независимо от того, больше или меньше снеков они съели накануне. Таким образом, калорийные чипсы не укрощают аппетит, есть после них все равно хочется. А вес растет.

10 способов снизить холестерин

Когда уровень холестерина высок, это означает, что у человека избыток желтой кашицеобразной жировой субстанции, циркулирующей по кровотоку, которая может закупорить артерии и помешать потоку крови достичь сердца, что часто приводит к инсультам, стенокардии и сердечным приступам.

Специалисты подготовили список методов, которые помогут вам снизить уровень холестерина в крови, сообщает Medicus.ru.

1. Следите за своим весом. Исследования показали, что чем сильнее вес превышает норму, тем больше холестерина вырабатывает организм. Каждый килограмм, набранный вами, в среднем поднимает уровень холестерина на 2 пункта. Старайтесь придерживаться диеты, на две трети состоящей из фруктов, овощей, злаков и цельнозерновых продуктов. Только одна треть ваших калорий должна исходить из мяса и молочных продуктов (обычно богатых жиром и калориями).
2. Следите за уровнем жира. Жир с высоким содержанием насыщенных жирных кислот повышает уровень холестерина в крови, в то время как полиненасыщенный жир его понижает. Соответственно, мудрым поступком будет ограничить себя в источниках насыщенного жира, таких как мясо, масло, сыр. Замените эти продукты рыбой, молочными продуктами с низким содержанием жира, домашней птицей и полиненасыщенными маслами, как кукурузное, подсолнечное и соевое.
3. Ограничьте потребление яиц. Не нужно совсем вычеркивать яйца из диеты – старайтесь придерживаться правила «три яйца в неделю». Учитывая, что только желток яйца содержит холестерин, используйте белки в любом количестве.
4. Ешьте больше бобовых продуктов. Они содержат пектин, который окружает холестерин и выпроваживает его из организма.
5. Включите морковь в свой рацион – она также содержит пектин. Согласно проведенным тестам, 2 морковки ежедневно могут снизить ваш уровень холестерина на целых 10-20%. Этого может быть достаточно, чтобы вернуть холестерин в норму.
6. Не отказывайтесь от чеснока. Потребление в больших количествах сырого чеснока может снизить вредный жир крови. К сожалению, он также может снизить количество ваших друзей. Советуем вам приобрести жидкий экстракт чеснока – один грамм ежедневно снизит ваш уровень холестерина в среднем на 44 пункта за полгода.
7. Богатые клетчаткой семена подорожника. Семена подорожника – это главный ингредиент регулятора пищеварительного тракта Метамуцила. Метамуцил и другие препараты, содержащие семена подорожника, могут быть альтернативным способом лечения, если диета в одиночку не помогает снизить уровень холестерина.
8. Занимайтесь спортом. Это лучший способ снизить уровень насыщенных жиров в организме. Физическая нагрузка также повышает способность организма очищать кровь от жира после приема пищи.
9. Не курите. Исследования шведских ученых выявили, что курильщики склонны страдать низким уровнем ненасыщенных жиров. При этом, как только группа под наблюдением врачей бросила курить, все ее члены продемонстрировали быстрый и резкий подъем уровня ненасыщенных жиров в организме.
10. Пейте чай. Таннины, содержащиеся в чае, также помогают в борьбе с холестерином.

Некоторые питательные добавки, как например витамины С, Е и кальций, тоже эффективно противостоят холестерину. Говоря о травяных средствах, нельзя не упомянуть люцерну, воронец красный, женьшень и красный стручковый перец, которые незаменимы в целях понижения уровня насыщенного жира.

Пробиотик в помощь кишечнику

Здоровье людей зависит не только от среды обитания человека, но и от микроклимата в кишечнике, а точнее от микрофлоры кишечника.

Желудочно-кишечный тракт здорового человека заселен многочисленными видами микробов. В процессе постоянного взаимодействия макро- и микроорганизмов формируется уникальная экосистема, находящаяся в состоянии динамического равновесия. Нарушение микробного пейзажа и избыточное накопление микробов в кишечнике вызывает развитие дисбактериоза кишечника, который встречается почти у 90% населения России и Беларуси. Главными причинами дисбактериоза являются: прием антибиотиков и других лекарственных средств, воспалительные заболевания кишечника, неправильное питание, пищевые яды, хирургическое вмешательство на органах ЖКТ и др. Основное значение в профилактике и лечении дисбактериоза кишечника являются пробиотики.

Пробиотики – это живые микроорганизмы: молочнокислые бактерии, чаще бифидо- или лактобактерии, иногда дрожжи, которые относятся к нормальным «обитателям» кишечного тракта здорового человека. Эти микроорганизмы улучшают пищеварение и общее состояние желудочно-кишечного тракта, но это не все. Они укрепляют иммунную защиту организма и вырабатывают много нутриентов, необходимых организму, в том числе фоллиевую кислоту, биотин и витамин К.

В Минздраве РБ в 2008г зарегистрирована биологически активная добавка к пище «Наринэ» в виде капсул, таблеток и порошка. Биомасса культуры «Наринэ» представляет собой лиофилизированную биомассу живых лактобактерий Lactobacillus acidophilus JNMJA 9602 (Er – 2шт. 317/402) не менее $1{,}5\times10^{8}$ жизнеспособных бактерий. Кисломолочный продукт «Наринэ» рекомендован и разрешен к применению Институтом Питания РАМН РФ, одобрен Всемирной организацией здравоохранения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Принимать перед приемом пищи.

капсулы

- Взрослым и детям старше 12 лет – по 2 капсулы 3 раза в день;
- Детям от 2 до 12 лет – по 1 капсуле 2 раза в день;
- Детям от 3-х месяцев до 2 лет – по 1 капсуле в день.

порошок

- Взрослым и детям старше 12 лет – по 1 пакетику 3 раза в день;
- Детям от 2 до 12 лет – по 1 пакетику 2 раза в день;
- Детям от 3-х месяцев – до 2 лет по 1 пакетику в день.

таблетки

- Детям от 6 до 12 лет – по 1 таблетке 2 раза в день;
- Взрослым и детям старше 12 лет – по 2 таблетки 3 раза в день.

Официальный импортер
в Республике Беларусь: ООО "ТД Жаманак"
г. Минск, ул. Багратиона, 58, тел.: 245 86 41

Биологически активная добавка к пише
Производитель: ООО «Витамакс-Е»
Рег уд №08-33-0.346267 от 11.09. 2008г
Рег уд №08-33-0.346288 от 11.09. 2008г
Рег уд №08-33-0.346289 от 11.09. 2009г

Отдыхать тоже нужно уметь

Лишь немногие счастливцы могут признаться в том, что они искренне любят свою работу, получая от нее единый комплекс удовлетворенностей – и материальных, и моральных. Но некоторые трудоголики в стремлении к профессиональному самосовершенствованию усугубляют все возможные внутренние проблемы. Прервать цепочку следствий с депрессиями и синдромом хронической усталости пытается эксперт «ЗГ» психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«…Мне кажется, я не умею отдыхать. Куда бы я ни ездил в отпуск, чем бы я ни занимал себя на выходных, я все время думаю о работе. Книги, которые читаю, тоже мне напоминают рабочие проблемы – будто я ищу между строк тревожащие меня ассоциации. Родители говорят, что такое болезненное отношение к работе у меня из-за того, что нет личной жизни. Да, у меня мало друзей, нет серьезных отношений с девушками, но действительно ли проблема в этом? Как научиться отдыхать так, чтобы напрочь забыть о работе и расслабиться?

Егор, 30 лет. Минск»

Скорее всего, Егор, проблема не в том, что у вас мало друзей или нет серьезных отношений с девушками. Это всего лишь следствия (сферы проявления) какой-то более глубокой проблемы. Ваше «болезненное отношение к работе» имеет на психологическом языке свое название – трудоголизм. Он, как один из видов проявления зависимого поведения, имеет в своей основе внутриличностные проблемы – это сниженная неустойчивая самооценка и повышенное беспокойство. В этом смысле частично правы ваши родители, говоря, что проблемы из-за отсутствия «личной жизни», а именно жизни (полноценной!) внутри себя. Эту жизнь заменяет внутренняя борьба со своими «недостатками» в вечном стремлении к идеальности. Тогда можно предположить, что отношения в других сферах жизни (отношения с друзьями, девушками, хобби и прочим) настолько связаны с неудовлетворенностью (болезненными или неприятными переживаниями), что их лучше избегать.

Но вычеркнуть из жизни профессиональную сферу невозможно, так как она дает нам средства к существованию. Чтобы не умереть с голоду, нам необходимо зарабатывать деньги. Это один из многочисленных мотивов для трудовой деятельности каждого индивидуально.

С другой стороны, из вашего письма не совсем понятно – удовлетворены ли вы теми отношениями с друзьями и противоположным полом, которые у вас уже есть. Если это так, то возможно, что в настоящий период времени для вас более актуально профессиональное становление. Вы могли бы исследовать вашу неудовлетворенность в работе, отвечая на следующие вопросы:

- Какой я подчиненный (отношения с начальством)?
- Какой я коллега и соратник (отношения с сослуживцами)?
- Какой я начальник (в отношениях с подчиненными)?
- Какой я профессионал (отношение к своим знаниям и умениям, способность к профессиональной самореализации и творческой инициативности)?
- Успешны ли вы в вашей профессиональной деятельности? Как вы переживаете свои успехи? Склонны ли вы их обесценивать или недооценивать? Может, поэтому вы больше фиксируетесь на неудачах?
- Насколько ваши успехи связаны с вашими потребностями?

Важна также ваша способность адаптации к изменяющимся условиям и стрессовым ситуациям, касающимся именно профессиональной сферы.

Ваше неумение расслабиться и отдыхать, возможно, связано с излишним чувством долга и, как следствие, повышенной требовательностью к себе.

Прежде всего, стоит ответить себе на вопрос: чего я хочу (в профессиональной сфере, в отношениях с друзьями, в отношениях с противоположным полом, в отношениях с родителями и т.д.)?

Этот путь самоисследования непрост, и вам может понадобиться помощь специалиста (психотерапевта или психолога).

Подготовила
Анна ФИЛИППОВА



Болезнь цивилизации: мигрень

Мигрень. С каждым годом число людей, сталкивающихся с этой болезнью, увеличивается. Головные боли не дают спокойно жить и заниматься своими делами миллионам людей. Но, к сожалению, лекарства от этой болезни до сих пор нет.

Мигрень – это эпизодические головные боли, которые возникают преимущественно в одной половине головы, отсюда и название – гемикрания (hemicrania). Буквально гемикрания означает «половина головы». Боли могут сопровождаться «сияниями» в глазах в виде окружностей или спиралей (так называемая «аура»). Нередко возникает непреодолимая тяга к сладкому.

Ученые давно обнаружили, что мозг здорового человека отличается от мозга больного мигренью. Соматосенсорная кора, которая отвечает за ощущение боли и чувствительность, увеличена примерно на 20 процентов у страдающих мигренью людей. Такая реакция может быть вызвана периодической болью. Исследователи считают, что болевой порог и тактильная чувствительность у «мигренетиков» нередко являются заниженными. Утолщение коры является своеобразным показателем предрасположенности к мигрени.

Берегись таблеток

Стрессы, нервные потрясения – попутчики современного человека по жизни. Многие люди пытаются бороться с ежедневными накоплениями агрессии и напряжения разными способами. И антибиотики далеко не лучший выход из этой ситуации. Ведь таблетки от головной боли сами нередко могут вызвать мигрень. Нередко мы сами приводим себя к плохим последствиям, путая головную боль от усталости и напряжения.

В процессе изучения

Ученые постоянно изучают и борются с проблемой мигрени. Вот и французские исследователи не сидят на месте. Они обнаружили, что гипоталамус (отдел головного мозга) играет важную роль в развитии мигрени. Приступы сильной головной боли сопровождаются повышением активности гипоталамуса. Гипоталамус выполняет множество функций. Вегетативные ядра гипоталамуса отвечают за вегетативную регуляцию сосудистого тонуса, потоотделения, секреции слюны, за вегетативное обеспечение эмоций, половой и пищевой активности. Нейросекреторные ядра гипоталамуса секретируют самые разные гормоны.

Зрим в корень

Компьютер дома, на работе, газеты в транспорте, недостаточное освещение – все это является причинами появления мигрени, особенно, когда эти причины появляются регулярно.

Если у вас уже бывали приступы или вы знаете, что предрасположены к мигрени, советуем вам избегать некоторых факторов:

- стресс, нервное и физическое перенапряжение;
- пищевые факторы: сыр, шоколад, орехи, рыба. Если вам сильно захочется сладкого, не спешите покупать в ближайшем магазине шоколад, он может только усугубить ваше состояние;
- алкоголь;
- гормональные причины: менструальный цикл, прием контрацептивов;
- сон: недостаток или избыток (заметьте, избыток сна также негативно влияет на наше состояние);
- погодные факторы: смена погоды, смена климатических условий.

Денис КОБЦОВ

Физиотерапия: новое об известном

В настоящее время в белорусских санаториях предлагается множество популярных и довольно эффективных физиопроцедур: это и ультразвуковая терапия, и электросон, и лечение поляризованным светом, и многое другое. Корреспондент «ЗГ» решила поинтересоваться свойствами и способами воздействия уже известных и абсолютно новых физиопроцедур.

Лазерные методы лечения занимают одно из ведущих мест в списке самых перспективных направлений современной медицины.

Для чего?

Лазеротерапия – средство повышения иммунитета и реабилитационных возможностей организма. Воздействие лазера на организм мягкое, комфортное и при этом высокоэффективное, его оздоровительное действие продолжается от 4 до 6 месяцев.

Кому показана?

Всем тем, кто хочет заняться профилактикой инфекционных заболеваний (в том числе вирусных инфекций), в предоперационный и послеоперационный период, для усиления процессов восстановления организма после заболеваний, нагрузок (психологических, физических), для продления периода ремиссии хронических заболеваний, с целью омоложения, профилактики, при снижении общей работоспособности.



Действие лазера

При наружном применении лечение лазером происходит путем воздействия излучающего терминала на определенные зоны и точки тела. Свет проникает сквозь ткани на большую глубину и стимулирует обмен веществ в пораженных тканях, активизирует заживление и регенерацию, происходит общая стимуляция организма в целом.

При внутривенной лазеротерапии, через тонкий световой проводник, который вводится в вену, лазерный луч воздействует на кровь. Внутрисосудистое действие низкоинтенсивным излучением позволяет воздействовать на всю массу крови. Это приводит к стимуляции кроветворения, усилению иммунитета, повышению транспортной функции крови, а так же способствует усилению метаболизма. Такое лечение совершенно безболезненно и комфортно.

Установлено, что наибольший биологический эффект оказывает лазерное излучение красной области видимого спектра, а наиболее подходящими источниками света для стимуляции биологических процессов являются гелий-неоновые лазеры. Начиная с середины 70-х годов, лазерная терапия значительно расширяет область своего применения. Ежегодно проводятся международные симпозиумы по лазерной медицине, основными направлениями которой являются лазерная терапия, лазерная хирургия и фотодинамическая терапия. Число ежегодных публикаций по этой проблеме превышает 1000. Аналогичные центры созданы также в США, Израиле, Германии и других странах. В 1994 году образована Международная Ассоциация по Лазерной терапии – The World Association for Laser Therapy.

Где можно получить?

В настоящее время лазеротерапия практикуется во многих белорусских лечебно-оздоровительных санаториях. Это санаторий «Белорусочка» (единственный санаторий в Беларуси, специализирующийся на лечении сахарного диабета), санатории «Поречье», «Белая Русь» и многие другие.

Комментарий специалиста

Светлана Липницкая, преподаватель медицинского факультета БГУ:

- Лазеротерапия обладает уникальными возможностями. Она расширяет микрососуды, стимулирует окислительно-восстановительные процессы, активизирует ферменты, увеличивается снабжение тканей кислородом, снижается уровень холестерина, сахара.

Имеются и некоторые противопоказания: если у пациента найдены доброкачественные новообразования в зонах облучения или активная форма туберкулеза, то лазеротерапию лучше не проводить. Запрещается также воздействовать на пигментные пятна. Осложнения могут также возникнуть при неправильном сочетании с другими физиопроцедурами. Это чаще всего бывает при назначении больному тепловых процедур.

Екатерина АЛЕКСАНДРОВА

Оказывается!

Депрессия от совместной жизни



Наши предки очень мудро подходили к жизни. Считалось, что взрослый сын непременно должен построить собственный дом, а дочь – уйти из родительского дома в дом мужа. Сегодня многие люди склонны думать, что постоянное проживание представителей различных поколений в одном доме спасает от депрессии.

Практика, однако, показывает, что это совершенно не соответствует действительности. Взрослые дети, уходящие из родительского дома и начинающие собственную жизнь, совершают, по мнению родителей, нечто правильное и естественное. А вот совместное проживание значительно увеличивает риск депрессий, как у родителей, так и у взрослых детей.

Особенно сильно это ощущается в европейских странах, где с выходом на пенсию люди нередко только начинают действительно жить. Они уже могут себе позволить путешествовать, заниматься тем, что им действительно интересно – и в этой ситуации наличие в доме выросших детей может стать причиной стресса.

Одиночество родителей на пенсии значительно реже приводит к депрессии, если они живут отдельно от своих детей. Практика показывает, что они значительно больше читают, общаются, повышают свой культурный уровень, участвуют в общественной жизни, что защищает от депрессий.

Во рту среднестатистического мужчины своих зубов больше, чем у среднестатистической женщины



Во рту среднестатистического мужчины, как выяснилось, своих зубов больше, чем у среднестатистической женщины, и с годами эта разница стремительно увеличивается – уверяют врачи-стоматологи развитых стран.

К примеру, если в 35-45 лет число родных зубов у мужчин превышает соответствующий показатель у женщин в полтора раза, то после 45 лет эта пропорция возрастает до 2,5-3 раз.

Анализируя природу данного феномена, медики выделили две основные причины. Во-первых, мужчины хуже женщин переносят боль, потому всячески избегают стоматологического кресла. Это отрицательно сказывается на качестве зубов, но позволяет сохранить их количество.

Женщины же готовы терпеть любые мучения, в том числе и физические, если имеется хоть малейшая надежда, что они пойдут на пользу внешности. Потому представительницы прекрасного пола без малейших колебаний расстаются со здоровыми, но слегка пожелтевшими или потемневшими зубами, либо прячут их под белоснежные коронки. Интересно, что до 50-х годов в Ирландии и Великобритании существовала следующая традиция: перед тем как идти под венец, невесты проходили через кабинеты стоматологов-протезистов, исправляя с их помощью дефекты и ошибки природы.

Интересен и тот факт, что у мужчин чаще отсутствуют или повреждены передние зубы – в основном из-за спортивных травм или бытовых потасовок. В возрасте 25-35 лет потери передних зубов наблюдаются у каждого пятого мужчины и только у одной из десяти женщин. «Выявленные нами факты не связаны с национальными особенностями, а объясняются универсальными для всех наций различиями в психологии мужчины и женщины», – сказал руководитель группы ученых-стоматологов, профессор Коркского университета Денис О'Маллен.

Религия. Духовность. Культура

Возможность стать лучше

«Человек не имеет права быть несчастным и больным» – с этими словами согласились бы все. Кроме христиан. Почему верующие иначе смотрят на проблемы со здоровьем, корреспонденту «ЗГ» рассказала старший преподаватель кафедры философии Белорусского государственного университета Татьяна ТАРАСЕВИЧ.

– Татьяна Степановна, как относились к болезни в дохристианские времена?

– К примеру, у древних греков было два восприятия болезни. В первом случае, они относились к ней как случайности. И это заставило их начать исследовать заболевание, а потом и лечить его. Греки воспринимали боль как необходимость. А это учило людей терпеливо и покорно принимать свою судьбу. Между тем, греки переносили страдания без надежды.

– А что изменилось, когда Бог открыл себя в истории?

– У людей появилась надежда на спасение. Ведь в Ветхозаветной религии боль рассматривается как действие Бога. Она имеет несколько значений, раскрытие которых принципиально и важно для спасения и исцеления человека. Во-первых, болезнь, смерть начинают воспринимать как проявление несовершенной, тленной природы падшего человечества, следствиями которых являются грехопадение. Во-вторых, болезнь становится испытанием веры. Она настигает, как правило, верных. Это пример ветхозаветного Иова, который долгие годы достойно переносил страдания и боль. В-третьих, болезнь понимается как призыв к покаянию и осмыслению жизни. Это свидетельство Божественного неравнодушия и любви к нам. Господь через невыносимость боли указывает на противоестественность нашей жизни вне созданного Им мироустройства.

– То есть в Ветхозаветные времена было положено начало христианской этики о болезни?

– Скорее ее начало было положено словами Христа: «Не здоровые имеют нужду во враче, но больные». Человечеству был открыт радикально иной способ самопознания. Ведь только те, кто признали себя больными, нуждающимися, узнали Христа как Спасителя. Здоровые и самодостаточные отказались поверить в Него.

– Вы хотите сказать, что страдание и боль – это путь к Богу?

– Святые отцы и современные подвижники пишут об очищении и преображении человека через болезнь. А у афонских монахов, к примеру, есть традиция благодарить Господа за онкологические заболевания.

Я бы рискнула предположить, что через болезнь мы очеловечиваемся, осознаем, что живем. Сербский психотерапевт Владета Еротич заметил: «Боль предупреждает нас, делает бдительными, а вместе с тем, и более сознательными, чем мы были раньше…».

– Но ведь все хотят быть здоровыми?

– Да, формула «Главное здоровье – остальное приложится» знакома всем. Возникло новое явление, претендующее на статус науки, – валеология. Ее основной рефрен: «Здоровье – это высшая ценность, которой природа наделила человека». Параллельно появляется всевозможные школы и курсы, которые утверждают: «Человек не имеет права быть несчастным и больным. Только здоровый человек может обрести полноту счастья». Тот же смысл вложен в основу планирования семьи. Ее адепты неустанно твердят, что каждый ребенок должен быть здоровым и желанным. А тем, кто не такой, на свет появляться не стоит. Поэтому гуманно прекратить их страдания буквально в самом зародыше.

– То есть чрезмерная озабоченность здоровьем опасна?

– Это стало находкой для различных культов и психокультов – центров йоги, рэйки, медитации, школ Норбекова и Порфирия Иванова. От классических медицинских учреждений образования они отличаются особой духовной составляющей. Предлагая методики самоконтроля, самопознания, самоисцеления, они, по сути, культивируют тот самый грех гордыни, повлекший за собой распад мироздания. Они стремятся приобщить человека к своей вере, в основе которой лежит древний и примитивный оккультизм.

– Стоит ли в таком случае лечиться и обращаться к профессиональным врачам?

– В библии сказано: «Почитай врача честью по надобности в нем, ибо Господь создал его, и от Вышнего – врачевание, и от Царя получает он дар…».

Есть болезни, которые нужно лечить, и врач в этом может помочь. Есть заболевания, которые медицине пока непосильны. В таком случае есть два выхода – можно оставшуюся жизнь посвятить ропоту и отчаянию, а можно вспомнить о Боге, который хочет, чтобы мы стали лучше. Ведь, как сказано в писании, «Сила Моя совершается в немощи».

В Беларуси создается совет по нравственности

Инициаторами образования Общественного совета по нравственности стали Издательство Белорусского Экзархата и Союз писателей нашей страны.

Совет формируется из представителей духовенства, артистов, писателей, поэтов, певцов, композиторов и ученых. Сейчас он насчитывает порядка 30 членов. Как рассказал нашему корреспонденту **исполнительный директор церковной организации Владимир Грозов**, совет призван способствовать духовному оздоровлению людей и обращать внимание государства на нравственные проблемы общества.

Ватикан признал Трокельскую икону Божьей Матери чудотворной

По поручению Папы Римского Бенедикта XVI, в Гродненской области прошла официальная церемония коронации образа.

Для Беларуси коронация иконы – событие довольно редкое. Так Ватикан признает чудодейственную силу образа. Предшествуют такому торжеству десятилетия кропотливой работы. Все факты исцеления строго документированы. При этом должны быть свидетели чуда. И только после этого решение принимает лично глава католической церкви. Трокельская икона Божьей Матери все эти испытания выдержала достойно.

Исполнить волю папы римского Бенедикта XVI и возложить корону на чудотворную икону выпала честь белорусскому кардиналу Казимиру Свентэку. В нашей стране Трокельский образ Божьей Матери уже шестой, удостоенный такого знака внимания.

Слонимское духовное училище в августе примет абитуриенток

Слонимское духовное училище в последний месяц лета будет принимать абитуриенток. Вступительные экзамены пройдут с 24 по 27 августа.

Набор учащихся будет проводиться по трем специальностям: преподаватель закона Божия, руководитель церковных хоров, иконописец. Как сообщила нашему корреспонденту **проректор училища инокиня Пелагия (Спиридонова)**, поступившие обеспечиваются бесплатным питанием, общежитием и стипендией.

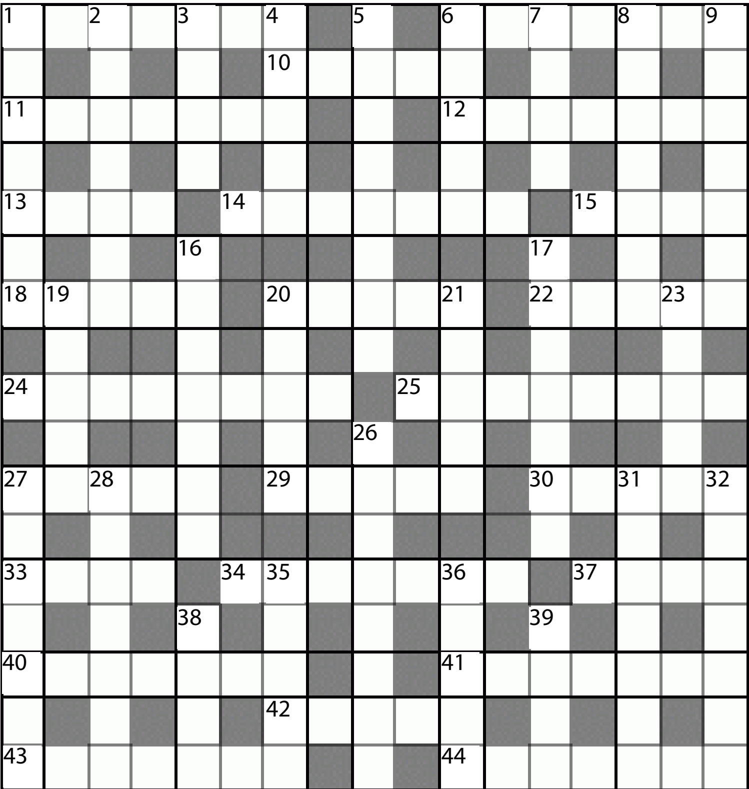
Древнейшая Библия теперь доступна всем

Страницы Священного писания, которое датируется четвертым веком, теперь можно листать в Интернете.

Доступ к Синайскому кодексу в глобальной сети поможет ученым проводить совместные исследования, чего нельзя было сделать раньше. Это позволит еще больше узнать о развитии христианства в первые века нашей эры. Тексты, написанные на греческом языке, на сегодняшний день – самые ранние из всех известных. Библию обнаружили в 1844 году в монастыре Святой Екатерины, на Синайском полуострове. От разрушения Священную книгу спас сухой воздух пустыни. Рукопись поделили Египет, Россия, Англия и Германия.

Рубрику ведет
Алена СОКОЛОВСКАЯ

Интеллектуальная разминка



По горизонтали: 1. Серебристо-белый металл с красноватым отливом. **6.** Пьянка. **10.** Кандалы. **11.** Летчик-космонавт СССР, дважды Герой Советского Союза. **12.** Древнегреческий историк, давший первое систематическое описание жизни и быта скифов. **13.** Млекопитающее семейства речных дельфинов. **14.** Выскочка. **15.** Связка стеблей хлебных злаков. **18.** Органическая часть почвы. **20.** Стихотворение Михаила Лермонтова. **22.** Кавалерийский набег. **24.** Вещество, вызывающее кислое брожение. **25.** Вид заповедника. **27.** Маменькин .... **29.** Быстрое чередование данного звука и соседнего верхнего, отстоящего на полтона или тон. **30.** Объект продажи. **33.** Нелюдимый, угрюмый человек. **34.** Религиозный индийский философ, реформатор индуизма. **37.** Курс судна относительно ветра. **40.** Представительница основного населения европейского государства. **41.** Вид вышивки. **42.** Итальянский футболист, обладатель приза «Золотой мяч» в 1982 году. **43.** Город во Владимирской области. **44.** Род окрошки на воде.

По вертикали: 1. Английский писатель, лауреат Нобелевской премии. **2.** Направление в протестантизме. **3.** Финноязычный народ, живший в древности в северных и западных частях современной Латвии. **4.** Одно из основных понятий геометрии. **5.** Порода служебных собак. **6.** Пастбище. **7.** Американский полярный путешественник, первым достигший Северного полюса на собачьих упряжках 6 апреля 1909 года. **8.** Призрак. **9.** Человек с противоположными вкусами, взглядами. **16.** Название гриппа во время пандемии 1918 - 1919 г.г. **17.** Умеренный музыкальный темп. **19.** Повесть Владимира Тендрякова. **20.** Мера длины на железной дороге, равная 100 метрам. **21.** Сплав железа с углеродом. **23.** Пациент логопеда. **26.** Город на реке Кубань. **27.** Древнегреческий город, жители которого славились любовью к роскоши. **28.** Имя последнего царя Вифинии, который завещал Риму свое царство. **31.** Мужское имя. **32.** Придаток к последней букве в подписи в виде размашистой черты, завитка. **35.** Звезда в созвездии Большой Пес. **36.** Российский художник, автор полотен «Сходятся старцы», «Город строят», «Славяне на Днепре». **38.** Атмосферные осадки. **39.** Отверстие в иголке.

По горизонтали: 1. Кобальт. **6.** Выпивка. **10.** Оковы. **11.** Попович. **12.** Геродот. **13.** Иния. **14.** Парвеню. **15.** Сноп. **18.** Гумус. **20.** «Парус». **22.** Наезд. **24.** Закваска. **25.** Заказник. **27.** Сынок. **29.** Трель. **30.** Товар. **33.** Бука. **34.** Шанкара. **37.** Галс. **40.** Румынка. **41.** Ришелье. **42.** Росси. **43.** Судогда. **44.** Хлодник.

По вертикали: 1. Киплинг. **2.** Баптизм. **3.** Ливы. **4.** Точка. **5.** Говаварт. **6.** Выгон. **7.** Пири. **8.** Видение. **9.** Антипод. **16.** «Испанка». **17.** Анданте. **19.** «Ухабы». **20.** Пикет. **21.** Сталь. **23.** Заика. **26.** Черкесск. **27.** Сибарис. **28.** Никомед. **31.** Владлен. **32.** Росчерк. **35.** Адара. **36.** Рерих. **38.** Снег. **39.** Ушко.

Полезно знать

Как быстро снять усталость глаз?

Причиной воспаления и усталости глаз может быть не только работа с документами и компьютером, но и косметические средства, сигаретный дым, слабое или сильное освещение, излучение, яркие краски… Предлагаем несколько несложных упражнений. Выполняя гимнастику для глаз правильно, мы не только тренируем мышцы, но и работаем со всем организмом в целом.

«Бабочка»

Часто-часто похлопайте ресницами, то есть поморгайте. Оказывается, перед монитором глаза ленятся и перестают моргать, а это вредит нашему зрению.

«Вверх-вниз»

Голову держите прямо, не запрокидывайте. Смотрите прямо перед собой. Медленно поднимите взгляд на потолок, задержите на пару секунд, затем также медленно опустите его на пол и тоже задержите. Голова во время выполнения упражнения остается неподвижной.

«Маятник»

Голову держите прямо, смотрите перед собой. Посмотрите влево, затем медленно переведите взгляд вправо. Голова неподвижна, работайте только глазами. Во время выполнения упражнения следите за состоянием мышц глазных яблок, не перенапрягайте их!

«Восьмерка»

Голову держите прямо, смотрите перед собой. Мысленно представьте себе горизонтальную восьмерку (или знак бесконечности) максимального размера в пределах вашего лица и плавно опишите ее глазами. Повторите упражнение несколько раз в одну сторону, затем в другую. После этого часто-часто поморгайте.

«Циферблат»

Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета (ученые считают, что именно этот цвет способствует восстановлению зрения). Выполняйте круговые движения глазными яблоками, оставляя при этом голову неподвижной.

«Карандаш»

Возьмите карандаш в правую руку и вытяните ее, подняв карандаш на уровне глаз. Смотрите на кончик карандаша и медленно отводите руку вправо, затем влево, провожая пишущий предмет глазами, но не двигая головой.

«Прекрасное далеко»

Подойдите к окну и посмотрите вдаль, затем на кончик носа – это тренирует глазную мышцу. Повторите упражнение несколько раз.

«С широко закрытыми глазами»

Закройте глаза и попробуйте описать ими воображаемый круг, затем горизонтальную восьмерку, потом крестик.

«Жмурки»

Несколько раз сильно зажмурьтесь, потом просто закройте глаза и посидите 20-30 секунд.

«Массаж»

На наших ушах находится огромное количество точек, через которые можно воздействовать на тот или иной орган. Так, стимулируя мочку, вы опосредованно влияете на зрение.

Биологические часы организма

Каждый живой организм на нашей планете имеет свои биоритмы, которые проявляются в периодическом изменении жизнедеятельности. В течение суток происходит спад (ночью) и усиление (днем) физиологических параметров организма.

Известно, что утром человек лучше слышит, лучше различает оттенки цветов. Биологические часы в организме находятся в тесной связи с окружающей средой и отражают суточные, сезонные, годовые изменения. На биоритмы человека оказывают влияние приливы Луны, состояние пятен на Солнце.

Около ста лет назад независимо друг от друга три человека открыли закон «трех биоритмов». Герман Свобода и Вильгельм Флисс работали над эмоциональными и физическими биоритмами, а Фридрих Тельчер занимался исследованиями интеллектуальных биоритмов. Путем наблюдений были выведены следующие цифры. Продолжительность цикла физического биоритма составляет 23 дня, эмоционального – 28 дней, интеллектуального – 33 дня, а интуитивного – 37 дней.

Считается, что в середине каждого цикла параметры выходят на свою наивысшую точку, а к концу цикла затухают, к примеру, на каждый 23 день, начиная от рождения, физические параметры организма приходят к спаду. Теория трех биоритмов имеет много последователей и оппонентов во всем мире. Однако, несмотря на сомнения, которые сопровождают ученых на пути познания и поиска истины, стоит попробовать определить для себя «критические дни» ваших биоритмов, чтобы, планируя сложные и ответственные дела, избежать неудач из-за того, что вы будете находиться не в лучшей форме.

Целебный смех



– Почему нецензурную брань заменяют гудками?

– Было бы ужасно, если бы этого не делали. Представляете, вы берете телефонную трубку, а там вместо гудка...

***

– Моя правая нога не дает мне покоя – болит и болит.

– Это возраст.

– Но левой ноге ровно столько же и она не болит.

***

Если на тренажере крутить педали в обратную сторону, то можно потолстеть.

***

У врача.

– Доктор, раньше я ничего не мог есть, а теперь ем все подряд!

– А как стул?

– Нет, стул я и сейчас есть не могу.

***

Письмо в газету: «Уважаемая редакция! На днях сотрудниками милиции у меня был конфискован самогонный аппарат. Скажите, могу ли я теперь рассчитывать на досрочную пенсию в связи с потерей кормильца?»

***

– Вот вам снотворное на 6 дней.

– Но я не хочу спать так долго.

***

На приеме у психотерапевта:

– Больной, я вижу, вас что-то беспокоит.

– Да, мне срочно надо в туалет.

– Ну что ж, давайте поговорим об этом ...

***

Больница №13 города Урюпинска после длительных и безуспешных попыток найти уборщицу, была преобразована в грязелечебницу.



Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 25 (209)
16 июля 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 455 от 4 июня 2009 г.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Корреспондент Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г. Минск, ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 10.07.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.) 220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 5 100 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА